

	poniedziałek 2023-12-11	wtorek 2023-12-12	środa 2023-12-13	czwartek 2023-12-14	piątek 2023-12-15	sobota 2023-12-16	niedziela 2023-12-17
--	--	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

	poniedziałek 2023-12-11	wtorek 2023-12-12	środa 2023-12-13	czwartek 2023-12-14	piątek 2023-12-15	sobota 2023-12-16	niedziela 2023-12-17
Śniadanie	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>serek kremowy twarogowy Hochland 30g 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Mix sałat z rozspanką 10g</p> <p>pasta z mięsa drobiowego z warzywami 50g (Seler i produkty pochodne) Kurczak, tuszka, Marchew, gotowana, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>płatki owsiane na mleku 200g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne)</p> <p>Pomidory koktajlowe 50g</p> <p>Polędwica sopocka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Rukola 15g</p> <p>zupa mleczna płatki orkiszowe 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Parówki popularne, wieprzowo - wołowe 60g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Serek twarogowy, ziarnisty 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Keczap (ketchup) 8g</p> <p>zupa mleczna kasza jęczmienna 200g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perlowa</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Szynka wiejska 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>serek kremowy twarogowy Hochland 30g 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p> <p>zupa mleczna kasza bulgur 200g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Kasza bulgur</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Dżem wiśniowy, niskosłodzony 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>zupa mleczna z makaronem 200g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron dwujajeczny</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Napój mleczny kakaowy 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Szynka wiejska 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Pomidory koktajlowe 50g</p> <p>Serek twarogowy, ziarnisty 17g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Mix sałat z rozspanką 10g</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Polędwica sopocka 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Pomidory koktajlowe 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Miód pszczeli 15g</p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 60g (Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Seler korzeniowy, Ziemniaki, średnio, Jaja kurze całe, Marchew, Ogórek kiszony, Pietruszka, korzeń, Jogurt typu greckiego, Kukurydza konserwowa, Majonez z olejem rzepakowym, Sól ziołowa, Pieprz czarny</p>

	poniedziałek 2023-12-11	wtorek 2023-12-12	środa 2023-12-13	czwartek 2023-12-14	piątek 2023-12-15	sobota 2023-12-16	niedziela 2023-12-17
II śniadanie	Serek homogenizowany waniliowy 130g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Owsianka z bananami 200g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Płatki owsiane	Mus owocowy 100% (jabł, banan, trusk, march) 100g	Budyń śmietankowy 200g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Żółtko jaja kurzego	Ciasto drożdżowe 100g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Jabłko pieczone z miodem i rodzynkami 152g (Dwutlenek siarki i siarczyny) Jabłka pieczone, Miód pszczele, Rodzynki, suszone	Banan 130g

	poniedziałek 2023-12-11	wtorek 2023-12-12	środa 2023-12-13	czwartek 2023-12-14	piątek 2023-12-15	sobota 2023-12-16	niedziela 2023-12-17
Obiad	<p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>zupa krem marchewkowy 302g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Marchew, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra</p> <p>gulasz z indyka 150g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) Mięso z udźca indyka, bez skóry, Papryka czerwona, Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku, Marchew, Passata - przetarte pomidory, Seler korzeniowy, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Papryka w proszku, Papryka chili ostra, Ziola prowansalskie</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>warzywa z wody (150 g) 150g Kalafior, gotowany, Marchew, gotowana</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>zupa koperkowa z ryżem 299g Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>kurczak duszony z warzywami w lekkim sosie 250g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Śmietanka, 30% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz biały, Ziola prowansalskie</p> <p>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret 150g Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 25g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Barszcz czerwony 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Śmietana, 18% tłuszczu, Kurczak, tuszka, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Pierogi ruskie (350 g) 350g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mąka pszenna, typ 500, Woda, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Ziemniaki, średnio, Masło ekstra, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>surówka marchewka z jabłkiem 150g Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Marchewka, gotowana, zasmażana 150g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Zupa dyniowa 301g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Woda, Ziemniaki, średnio, Dynia piżmowa, Śmietanka, 30% tłuszczu, Masło ekstra, Sól biała, Imbir w proszku, Pieprz biały</p> <p>pieczeń wieprzowa w sosie własnym 200g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) Wieprzowina, topatka, Woda, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cebula, Bułka tarta, Czosnek, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Zupa ziemniaczana 300g</p> <p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>Brokuły, gotowane 100g</p> <p>Ryba po grecku 200g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne) miruna, Marchew, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Jaja kurze całe, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka pszenna typ 500, z witaminami, Por, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Zupa brokułowa 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Olej rzepakowy, Szcypiorek, Pietruszka, korzeń, Czosnek</p> <p>potrawka z kurczaka 200g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Kurczak, tuszka, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Pietruszka, korzeń, Cebula, Sól biała, Pieprz biały</p> <p>surówka marchewka z jabłkiem 150g Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Kasza jęczmienna, perłowa 200g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Buraki zasmażane 150g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Zupa krupnik 301g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Woda, Włoszczyzna świeża, Ziemniaki, średnio, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Bitki z szynki w sosie własnym 150g (Zboża zawierające gluten) Wieprzowina, szynka surowa, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Przyprawa do karkówki, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>

	poniedziałek 2023-12-11	wtorek 2023-12-12	środa 2023-12-13	czwartek 2023-12-14	piątek 2023-12-15	sobota 2023-12-16	niedziela 2023-12-17
Kolacja	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Szynka miodowa 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Pomidor 50g Twarożek wiejski, 2% tłuszczu 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 12g	Herbata czarna, napar z cukrem 500g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 55g Kiełbasa krakowska, sucha 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) Kalafior, gotowany 50g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 10g	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Pomidor 50g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Kiełki - różne rodzaje 5g pasta rybna z warzywami 70g (Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) Dorsz, filety pieczone, Marchew, Seler korzeniowy, Ryż biały, gotowany, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz biały	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Pomidory koktajlowe 50g szynka konserwowa wieprzowa parzona 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Twarożek z koperkiem (50g) 36g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Ser twarogowy (twaróg) chudy, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Jaja kurze całe, gotowane 110g (Jaja i produkty pochodne) Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Papryka czerwona 50g Sałata 30g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Serek wiejski lekki 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Pomidor 50g Kiełbasa krakowska, sucha 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 10g	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Pomidory koktajlowe 50g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) pasta rybna z warzywami 50g (Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) miruna, Marchew, Seler korzeniowy, Kasza jaglana, gotowana, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz biały
Posiłek dodatkowy	Banan 130g	Sok pomarańczowy 200g	Serek homogenizowany waniliowy 130g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Bułka słodka drożdżowa z nadzieniem serowym 80g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Serek wiejski lekki 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Mandarynki 70g	Jogurt owocowy (różne smaki) 150g
Suma	E: 2401.29 B: 82.97 , T: 91.54 , W: 327.83 ,	E: 2459.02 B: 107.29 , T: 81.3 , W: 339.36 ,	E: 2360.47 B: 84.55 , T: 75.78 , W: 348.19 ,	E: 2406.37 B: 94.93 , T: 84.08 , W: 331.24 ,	E: 2521.22 B: 97.53 , T: 83.91 , W: 369.55 ,	E: 2379.84 B: 101.79 , T: 73.53 , W: 343.89 ,	E: 2684.46 B: 96.82 , T: 74.86 , W: 432.75 ,

Legenda alergenów

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny